



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 JONGGOL

Jalan Sukasirna 36 Telp/Fax.(021) 89931158 / 89932099
Website : www.sman1jonggol.sch.id, e-mail : sman1jonggol@gmail.com
Kecamatan Jonggol Kabupaten Bogor 16830

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK)
TAHUN PELAJARAN 2020-2021

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA Negeri 1 Jonggol
	Kelas/ Semester	X MIPA 1/ Genap
	Jenis Layanan	Pribadi
	Komponen	Layanan Dasar
	Topik	Mengelola Stress dan Cara mengatasinya
	Strategi Layanan	Bimbingan Klasikal
	Alokasi Waktu	1 X 45 Menit

B	SKPD	Aspek Perkembangan	Internalisasi Tujuan	Komponen Karakter K 13
	Kematangan Emosi	Mencapai kematangan gambaran sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi	Peserta didik dapat mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik	Mandiri

C	Tujuan Layanan	
		Peserta didik mempelajari materi tentang stress
		Peserta didik mengemukakan cara mengelola stress
		Peserta didik mengemukakan cara mengatasi stress
		Peserta didik mengimplimentasikan cara mengelola stress untuk mencapai kehidupan efektif sehari-hari

D	Sumber	
		https://www.alodokter.com/ternyata-tidak-sulit-mengatasi-stres
		https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/cara-mengatasi-stres/

E	Proses Kegiatan Layanan	Tahap Awal
		1. Membuka dengan salam dan berdoa
		2. Membina hubungan baik dengan peserta didik
		3. Mengecek Presensi
		4. Ice Breaking
		5. Menyampaikan tujuan layanan bimbingan klasikal hari ini
		6. Menanyakan kesiapan peserta didik
		Tahap Inti
		1. Guru BK menayangkan slide power point
		2. Peserta didik mengamati tayangan slide power point
		3. Guru BK menjelaskan materi cara mengelola stress dan cara mengatasinya
		4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
		5. Guru BK membagikan LKPD kepada peserta didik
		Tahap Akhir
		1. Guru BK mereview kegiatan layanan yang telah dilakukan
		2. Guru BK mengajak peserta didik untuk mengambil kesimpulan
		3. Guru BK memberikan motivasi kepada peserta didik
		4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam

F	Evaluasi	Evaluasi Proses
		1. Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi
		2. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan refleksi
		3. Antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan
		4. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
		5. Cara peserta didik dalam memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK

Evaluasi Hasil	
	1. Evaluasi dengan instrumen yang telah disiapkan, yaitu:
	2. Pemahaman yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi cara mengelola stress dan cara mengatasinya
	3. Perasaan positif yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi cara mengelola stress dan cara mengatasinya
	4. Rencana tindak lanjut

G	Catatan	
---	---------	--

Lampiran:

1. Materi mengelola stress dan cara mengatasinya
2. Lembar kerja peserta didik

Mengetahui
Kepala,

Jonggol, 1 Januari 2021
Konselor,

Drs. Mohamad Amir, M.M.
NIP. 19651009 199512 1 001

Nurhalimah, S.Pd
NIP. 19880205 201501 2 002

Lampiran 1

Materi Bimbingan Klasikal

Mengelola Stress dan Cara mengatasinya



1. Pengertian Stress

Stress adalah reaksi tubuh ketika seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau suatu perubahan. Seseorang biasanya mengalami stres ketika tuntutan yang diberikan padanya lebih besar dari kemampuannya untuk mengatasinya. Stress bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Stress merupakan reaksi yang sepenuhnya wajar dialami semua orang dari waktu ke waktu ketika dihadapkan pada situasi yang membuat mereka merasa tertekan. Stress juga dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau bersemangat.

Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Speilberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stress juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017).

2. Penyebab Stress pada Remaja

Menurut American Psychological Association, usia milenial yang paling rentan dengan stress mulai dari usia 18-33 tahun. Stress pada remaja disebabkan oleh beberapa hal, dan beberapa di antaranya:

a. Stress akademik

Tekanan akademik seringkali membuat remaja stres. Remaja sering mengkhawatirkan banyak hal seperti tugas sekolah, tuntutan nilai, ranking dan sebagainya.

b. Stress fisik

Perubahan fisik menjadi banyak penyebab stress di kalangan remaja. Selain itu, remaja banyak membandingkan bentuk fisik mereka dengan teman-temannya yang semakin membuat tertekan.

c. Stress sosial

Kehidupan social adalah hal yang penting untuk remaja. Terkadang mereka merasa gagal dalam kehidupan sosial karena masalah kepopuleran.

d. Masalah keluarga

Masalah keluarga menjadi pokok penting dalam menentukan tingkat stress remaja. Perselisihan orang tua, masalah keuangan keluarga dan sebagainya banyak membuat anak tertekan.

e. Peristiwa traumatis

Beberapa kejadian yang pernah dialami seperti kecelakaan atau penyakit dan kematian orang terdekat juga kerap membuat remaja merasa tertekan dan sulit menghadapi hidup.

f. Hubungan dengan lawan jenis

Remaja mulai tertarik dengan lawan jenisnya. Tapi terkadang perasaan itu tidak bersambut dan sebabkan patah hati.

g. Bullying

Tidak dihindari bullying banyak terjadi di kalangan remaja. Bukan hanya mengenai tindakan fisik, bullying juga bisa berupa perkataan dan bahkan tatapan mata.

3. Reaksi Seseorang Terhadap Stress

Reaksi seseorang terhadap stress berbeda-beda. Banyak faktor yang mempengaruhi. Stress bisa menyebabkan sistem kekebalan seseorang menurun, sehingga menjadikan tubuh sulit melawan penyakit. Hasilnya, Anda akan lebih mudah terkena penyakit.

- a. Reaksi fisik, reaksi yang paling gampang dilihat seperti sakit kepala.
- b. Reaksi Emosi, reaksi seperti mudah tersinggung atau gampang marah, suka baperan.
- c. Reaksi kognitif, reaksi otak seperti sulit konsentrasi.
- d. Reaksi Tingkah laku, reaksi sikap seperti makan berlebihan atau sebaliknya mogok makan, tidur terus-terusan atau sebaliknya tidak bisa tidur.

4. Mengelola Stress

Stress bagian alami dan penting dalam kehidupan. Stress bisa menjadi motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Stress menjadi semangat dalam bekerja jika dikelola dengan baik. Stress bisa merusak kesehatan jika dibiarkan berlansung lama dan keadaanya menjadi lebih berat. Stress harus dikelola dengan baik, karena stress bisa menyebabkan imun menurun, sehingga membuat seseorang menjadi gampang sakit. Apalagi ditengah pandemi ketika seseorang harus meningkatkan imun tubuh untuk melawan virus yang mewabah.

Langkah pertama mengatasi stres adalah dengan mengetahui apa yang menyebabkan stres, dalam hal ini individu sendiri yang mengetahuinya. Setelah itu, tuliskan apa saja pemicu stress tersebut sehingga dapat mengantisipasi langkah apa saja yang perlu dilakukan untuk mencegah atau melawan stress.

Langkah selanjutnya adalah melakukan hal-hal yang dapat memberikan relaksasi untuk tubuh dan pikiran , seperti:

1. Mengeluarkan semua *unek-unek*

Memendam perasaan, terutama perasaan yang mengganggu. Lebih baik utarakan semuanya agar bisa melepas beban. Utarakan semua yang ada di benak dengan menulis buku harian atau langsung berbicara kepada orang yang bersangkutan, orang yang dipercaya, atau psikolog. Percayalah, setelah mengeluarkan semua *unek-unek* itu, perasaan menjadi lebih baik.

2. Olahraga

Olahraga teratur membuat tubuh melepaskan hormon endorfin, suatu senyawa yang membuat otak bahagia. Satu cara yang sederhana dapat berupa berjalan kaki atau bersepeda mengitari komplek rumah.

3. Meditasi

Meditasi bisa membantu menenangkan pikiran. Mencoba olahraga seperti yoga yang juga mengajarkan cara bermeditasi.

4. Mencari hobi yang menyenangkan

Membantu mengalihkan perhatian kepada hal-hal yang menyenangkan membuat rileks dan kembali bersemangat. Apa saja kegiatan yang menyenangkan bisa nonton film, berkebun, memasak atau memelihara hewan kesayangan.

5. Jalani hidup pada masa sekarang

Kita tidak perlu berkecukupan pada kehidupan masa lalu, terutama pada hal-hal yang menyakitkan hati. Lupakan masa lalu dan ekspektasi negatif mengenai masa depan. Tetap positif dan percaya kebahagiaan sekarang akan berdampak pada masa depan.

6. Menjaga diri

Stress itu harus diselesaikan, tapi jangan sampai mengambil tindakan yang justru menambah masalah dengan tindakan yang dipilih. Senantiasa menjaga ibadah dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menjaga diri dari pergaulan yang buruk. Tudur yang cukup dan senantiasa mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Hindari narkoba dan obat-obat terlarang.

Setiap orang memiliki cara melawan stres yang unik dan berbeda-beda. Cobalah atasi stres dengan cara-cara di atas. Jika Anda kesulitan mencoba semuanya secara sekaligus, pilih satu atau dua cara yang menurut Anda paling nyaman dilakukan. Lakukan hal tersebut hingga menjadi kebiasaan. Jika tingkat stres berada di luar kemampuan Anda untuk mengendalikannya, temui dokter atau lakukan konseling.

5. Cara Mengatasi Stress

Stress adalah hal normal yang pernah dialami oleh setiap orang. Stress yang normal bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika sedang mengejar masa tenggat waktu. Namun hati-hati, kondisi stres bisa berdampak negatif jika sering terjadi dan berkepanjangan.

- a. Mencari pemicu stress
- b. Biasakan membuat jadwal, karena hidup yang tidak teratur akan membuat panik
- c. Latihan pernapasan, melatih pernapasan bisa membantu menenangkan pikiran, mulailah mencari tempat yang tenang untuk duduk. Letakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya diperut. Tarik nafas dan hembuskan. Lakukan 10-20 menit setiap hari, maka pikiran akan menjadi tenang.
- d. Kurangi media sosial, sellau update memang penting namun terlalu banyak menerima informasi juga bisa memicu stress.
- e. Bicarakan masalah dan keluhan pada seseorang yang dapat dipercaya.
- f. Selalu menjaga hubungan baik dengan keluarga, kerabat, sahabat dan orang-orang disekitar.
- g. Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan

Lampiran 2

Lembaran Kerja Peserta Didik

Mengelola Stress dan Cara mengatasinya

Nama :

Kelas :

Jawablah pertanyaan berikut ini sesuai berdasarkan pendapat dan pengalaman kamu selama mengikuti kegiatan layanan bimbingan klasikal.

1. Jelaskan pengertian stress.

.....
.....
.....

2. Ceritakan stress yang kamu alami akhir-akhir ini.

.....
.....
.....

3. Ceritakan cara kamu mengelola stress.

.....
.....
.....

4. Ceritakan cara kamu mengatasi stress.

.....
.....
.....

Lampiran 3

Instrumen Evaluasi

1. Instrumen Evaluasi Proses Layanan Bimbingan Klasikal

No	Evaluasi Proses	Deskripsi
1	Partisipasi peserta didik	
2	Pemahaman peserta didik dengan materi	
3	Kelancaran kegiatan layanan	

2. Instrumen Evaluasi Proses Peserta Didik

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik menunjukkan sikap senang dalam mengikuti layanan				
4	Peserta didik curah pendapat dalam kegiatan layanan				
5	Peserta didik saling menghargai satu sama lain				

3. Instrumen Evaluasi Hasil

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami materi tentang mengelola stress dan cara mengatasinya.				
2	Saya mendapatkan banyak informasi dan pengetahuan penting tentang cara mengelola stress dan cara mengatasinya				
3	Saya menyadari sangat penting mengelola stress				
4	Saya menumbuhkan sikap positif terhadap stress yang bisa datang kapan saja.				

5	Saya merasakan adanya perubahan pola pikir untuk menjadikan kehidupan efektif sehari-hari				
---	---	--	--	--	--